

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ по организации питания обучающихся МКОУ ООШ с.СТАРОБУХАРОВО для учащихся старше 12 лет

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Первый день						
завтрак						
Салат из моркови, яблок	59	100	1,06	0,02	8,52	39,9
Каша рисовая со сл.маслом	174	200	5,72	10,34	40,92	280,13
Компот из сухофруктов (из свежих яблок)	349	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Яблоко	пр	100	0,4	0,4	9,8	47
Хлеб ржано - пшеничный	пр	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Хлеб пшеничный	пр	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Йогурт	пр	125	5,13	1,88	7,38	66,88
Итого			16,75	13,44	124,25	689,30
обед						
Борщ	81	250	1,6	4,86	8,56	91,25
Оладьи с яблоками и с повидлом	403	80/15	6,14	6,47	38,83	238,37
Чай с сахаром	378	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб ржано - пшеничный	пр	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Хлеб пшеничный	пр	60	1,00	0,13	6,09	29,46
Омлет с сыром	211	200	23,74	38,98	3,38	460,29
Итого			34,23	50,78	86,67	948,34
Второй день						
завтрак						
Овощи припущенные с маслом сливочным	136	200	4,24	10,21	8,79	134,77
Котлета с молоком и соусом № 330	268	100	5,30	12,77	10,99	168,46
Чай с сахаром	378	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб ржано - пшеничный	пр	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Хлеб пшеничный	пр	35	2,765	0,35	16,905	81,83

Яблоко	пр	100	0,4	0,4	9,8	47
Печенье затяжное	пр	20	1,7	2,26	13,94	82,9
Итого			16,16	26,34	90,25	643,92

обед

Салат из моркови с яблоками и курагой	61	100	1,5	5,07	13,03	103,7
Борщ с капустой и картофелем или борщ с картофелем	82 или 83	250	1,8	4,92	10,93	103,75
Рыбные тефтели с соусом	239	105	8,88	0,11	8,66	98,42
Рис со сл.маслом	171и 305	180	4,25	8,75	44,2	272,25
Хлеб ржано - пшеничный	пр	40	2,24	0,44	19,76	91,96
Хлеб пшеничный	пр	60	4,74	0,6	28,98	140,28
Соус сметанный	330	10	0,14	0,5	0,59	7,41
Яблоко	пр	100	0,4	0,4	9,8	47
Чай с молоком	378	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81
Итого			25,47	22,14	151,85	945,77

Третий день

завтрак

Запеканка из творога с йогуртом	223	130/125	31,56	19,86	35,76	442,28
Кисель фруктовый из концентрата	пр	200	0	0	11,14	49,6
Хлеб ржано - пшеничный	пр	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Хлеб пшеничный	пр	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого			36,40	20,59	81,04	654,37

обед

Салат овощной с яблоками	56	100	1,16	0,19	7,2	35,1
Суп молочный с овощами	123	250	4,93	5,05	14,97	136,75
Кура отварная с соусом № 331	288	120	18,13	22,14	2,99	284,05
Картофель в молоке	131	180	4,21	4,48	23,69	151,92
Хлеб ржано - пшеничный	пр	40	2,24	0,44	19,76	91,96
Хлеб пшеничный	пр	70	5,53	0,7	33,81	163,66
Сок яблочный	пр и 389	200	1	0	20,2	84,4

йогурт добавлен

Итого			37,21	33,00	122,62	947,84
--------------	--	--	-------	-------	--------	--------

Четвертый день

завтрак

Суфле рыбка	183	200	26,011	22,23	18,183	376,2
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Хлеб ржано - пшеничный	пр	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Хлеб пшеничный	пр	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого			31,511	23,05	84,333	671,49

обед

Салат из белокочанной капусты с яблоками	46	100	0,12	5,1	11,17	90,1
Щи из квашенной капусты	92	250	1,64	4,92	6,27	81,5
Овощи в молочном соусе № 326	317	180	3,71	3,4	15,89	109,08
Печень говяжья, тушенная в соусе № 330	261	110	14,13	9,78	4,25	177,44
Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Хлеб ржано - пшеничный	пр	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Хлеб пшеничный	пр	60	3,16	0,4	19,32	93,52
Бутерброуте повидлом	2	65	2,41	4,53	32,70	175,43
Итого			30,93	32,00	122,01	914,65

яблоко

Пятый день

завтрак

Салат из моркови, яблок	59	100	1,06	0,02	8,52	39,9
Макароны отварные с сыром	204	220	10,62	17,96	33,96	339,42
Молоко кипяченое	385	200	5,8	5	9,6	107
Хлеб ржано - пшеничный	пр	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Хлеб	пр	40	3,555	0,45	21,735	105,21
Итого			21,66	23,74	80,12	660,50

обед

Суп овощной	99	250	1,59	5	9,15	95,25
-------------	----	-----	------	---	------	-------

Рис со сл.маслом	171и 305	180	4,25	8,75	44,2	272,25
Рыбные тефтели с соусом	239	100	8,26	8,05	11,76	152,50
Яблоко	пр	100	0,4	0,4	9,8	47
Йогурт	пр	200	8,21	3,01	11,81	107,01
Хлеб ржано - пшеничный	пр	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Хлеб пшеничный	пр	65	5,14	0,65	31,40	149,67
Чай с молоком	378	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81
Итого			31,05	27,54	148,84	949,12

Шестой день

завтрак

Картофель, тушенный с луком	145	180	3,77	12,70	25,33	234,00
Курица в соусе № 330	288	140	18,10	22,10	3,00	284,10
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	100,6
Хлеб ржано - пшеничный	пр	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Хлеб пшеничный	пр	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого			29,88	38,21	78,42	781,19

обед

Салат из свеклы с зеленым горошком	53	100	1,65	4,12	0,99	72,9
Суп картофельный	97	250	2,34	2,83	16,87	114
Запеканка творожная с йогуртом	223	200 149	42,28	28,39	45,84	601,00
Хлеб ржано - пшеничный	пр	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Соус сметанный с томатом	331	10	0,14	0,5	0,7	8,01
Сок яблочный	пр и 389	200	1	0	20,2	84,4
Итого				36,17	99,42	949,28

Седьмой день

завтрак

Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,6
Омлет натуральный	212	200	20,90	40,28	2,89	459,33
Хлеб ржано - пшеничный	пр	20	1,12	0,22	9,88	45,98

Хлеб пшеничный	пр	20	1,58	0,20	9,64	46,64
Итого			27,68	44,24	39,99	670,56

обед

Салат из моркови с яблоками и курагой	61	100	0,15	0,5	1,3	103,7
Щи из квашенной капусты	92	250	1,64	4,92	6,27	81,5
Овощи припущенные с маслом сливочным	136	180	3,82	9,2	7,92	121,41
Котлета с молоком и соусом № 330	268	100	4,78	11,50	9,90	151,76
Хлеб ржано - пшеничный	пр	40	2,52	0,495	22,23	103,455
Хлеб пшеничный	пр	75	5,86	0,74	35,84	173,48
Компот из сухофруктов (из свежих яблок)	349	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66
Соус сметанный	330	10	0,14	0,5	0,59	7,41
Итого			19,65	35,20	116,19	941,52

Восьмой день

завтрак

Салат из моркови, яблок	59	100	1,06	0,02	8,52	39,9
Запеканка картофельная с овощами	161	220	6	16,44	27,26	283,36
Кисель фруктовый из концентрата	пр	200	0	0	11,14	49,6
Хлеб ржано - пшеничный	пр	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Хлеб пшеничный	пр	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Итого			11,9	17,19	81,06	535,35

обед

Салат овощной с яблоками	56	100	1,16	0,19	7,2	35,1
Суп молочный с макаронными изделиями	120	250	5,48	4,75	17,95	150,00
Рыбные тефтели с соусом № 331	240	105	8,88	0,11	8,66	98,42
Картофель в молоке	131	180	4,21	4,48	23,69	151,92
Хлеб ржано - пшеничный	пр	40	2,24	0,44	19,76	91,96
Хлеб пшеничный	пр	65	5,14	0,65	31,40	151,00

Яблоко	пр	150	0,60	0,60	14,80	71,00
Чай с сахаром	378	200	0.1	0	15	60
Итого			27,71	11,21	138,45	809,40

Девятый день

завтрак

Салат с капустой, яблоками	46	100	0,12	5,1	11,17	90,1
Оладьи с повидлом	401	85/15	7,62	7,34	42,69	267,04
Молоко	385	200	5,8	5	9,6	107
Хлеб ржано - пшеничный	пр	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Хлеб пшеничный	пр	40	3,16	0,4	19,32	93,52
Сыр	пр	20	4,64	5,9	0	72
Итого			23,02	24,07	97,6	698,63

обед

Суп овощной	88	250	1,77	4,95	7,9	89,75
Плов	265	230	25,28	25,9	39,9	493,73
Хлеб ржано - пшеничный	пр	25	1,4	0,28	12,35	57,48
Хлеб пшеничный	пр	60	4,74	0,6	28,98	140,28
Сок яблочный	пр и 389	200	1	0	20,2	84,4
Яблоко	пр	100	0,4	0,4	9,8	47
Соус сметанный с томатом	331	10	0,14	0,5	0,7	8,01
Итого			34,73	32,63	119,83	920,65

Десятый день

завтрак

Рагу из мяса курицы	289	200	14,35	13,39	17,37	248
Сок	пр или 389	200	1	0,2	20,2	86,6
Йогурт	пр	125	5,13	1,88	7,38	66,88
Яблоко	пр	100	0,4	0,4	9,8	47
Хлеб ржано - пшеничный	пр	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Хлеб пшеничный	пр	40	3,16	0,4	19,32	93,52

Итого			25,72	16,6	88,89	610,97
обед						
Рассольник или рассольник ленинградский	94 или 96	250	2,02	5,1	11,98	107,25
Гуляш	260	120	17,46	20,15	3,47	265,2
Макароны со сл.маслом	309	180	6,62	5,42	31,73	202,14
Хлеб ржано - пшеничный	пр	40	2,24	0,44	19,76	91,96
Хлеб пшеничный	пр	60	4,74	0,6	28,98	140,28
Соус сметанный	330	10	0,14	0,5	0,59	7,41
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,8
Итого			33,88	32,3	128,52	947,04

Десятидневное меню составлено на основе Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/
Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Дели принт, 2011.

